中国青年电子出版社
http://www.21books.com http://www.cgchina.com
中青雄狮

人像写真摄影圣经

《数码摄影》杂志专栏作者
《大众摄影》杂志特约作者 雷依里 梁灿 | 编著

中国青年电子出版社
http://www.21books.com http://www.cgchina.com
中青雄狮

《人像写真摄影圣经》附赠

《数码摄影》杂志专栏作者
《大众摄影》杂志特约作者 雷依里 梁灿 | 编著

人像姿态 POSE 速查手册

VISIT…

欢迎加入

上海摄影航母群：39086644

我用空格来填空，若有似无

SCANNED BY RAY WORKSHOP

QQ*1042787

MSN*CNSU@MSN.COM

BLOG*HI.BAIDU.COM/VAGRANT76

URL*WWW.LEIGONGFANG.COM

目录

POSE 1 站姿 2
POSE 2 站姿 3
POSE 3 站姿 4
POSE 4 站姿 5
POSE 5 站姿 6
POSE 6 站姿 7
POSE 7 站姿 8
POSE 8 站姿 9
POSE 9 坐姿 10
POSE 10 坐姿 11
POSE 11 坐姿 12
POSE 12 坐姿 13
POSE 13 坐姿 14
POSE 14 坐姿 15
POSE 15 蹲姿 16
POSE 16 跪姿 17
POSE 17 躺姿 18
POSE 18 躺姿 19
POSE 19 躺姿 20
POSE 20 手部姿态 21
POSE 21 手部姿态 22
POSE 22 手部姿态 23
POSE 23 手部姿态 24
POSE 24 手部姿态 25
POSE 25 手部姿态 26
POSE 26 手部姿态 27
POSE 27 手部姿态 28
POSE 28 手部姿态 29
POSE 29 手部姿态 30
POSE 30 手部姿态 31

POSE 1 站姿

人像摄影中最常见的模特姿态就是站姿，站姿的控制是模特姿态控制的第一步。如图所示，最简单的站姿即模特面对镜头站立，双脚并拢，手臂自然下垂，面部朝向镜头。为避免人物呆板，头部稍倾斜。这种姿态往往是人像摄影的起始姿态，由于模特无动作变化，画面略显死板，因此往往利用道具和个性化背景的搭配以增加画面效果。

站姿

站姿

POSE 2 站姿

双手在腹前合十的站姿较为简单，但这种姿态并不仅仅是通过手部的变化来完成，模特还需挺胸、收腹、耸肩，目光自然平视。这种姿态显得恭敬、谦和，往往需要配合裙装或旗袍以达到更加理想的效果。在人像姿态的控制方面，摄影师需要注意人物姿态与服装的搭配是否和谐、得当。

POSE 3 站姿

在站姿中，摄影师要适当地引导模特展现女性的身体曲线。最能表现模特身体曲线的拍摄角度有正面和侧面两种，其中正面角度的姿态主要是通过腰部的控制来完成的。模特面对镜头双脚分立，身体重心偏向一侧，同时肩部和头部也向重心一侧倾斜。重心腿一侧的手臂弯曲，置于腰部。这种姿态主要用于体现女性的腰部曲线和曼妙的身材。

站姿

站姿

POSE 4 站姿

转身回眸的站姿较有新意，这种姿态易于突出模特的身材，同时也更加自然。模特分腿站立，站稳后逐渐向后转身，直到肩部与双腿成90° 左右。此时，为了更好地维持姿态，手部可撑在腰间，同时挺胸、耸肩。面部作为画面的中心，需要转过更大的角度以更好地表现五官。这种姿态在运用时可搭配高跟鞋并结合低角度拍摄，突出模特修长的腿部。

POSE 5 站姿

人像摄影中的环境因素非常重要，摄影师可以适当地选取拍摄环境中的一些元素，借助它们完成一些模特自身无法完成的姿态，例如背靠支撑物的站姿。这种姿态的表达意味着慵懒、时尚、随意。模特以肩部倚靠支撑物，双脚逐渐前移使身体更加倾斜，腹部用力使身体平直，同时双臂自然下垂。这种姿态无法长时间维持，摄影师需尽快完成拍摄。

站姿

站姿

POSE 6 站姿

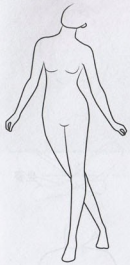
向前倚靠支撑物的姿态在人像摄影中与背靠支撑物的站姿相比更为常见，这种姿态可以表达欢快、活泼、兴奋等视觉意味。在姿态控制方面，为了获得更大的选择空间，摄影师最好选择柱状支撑物而非平面支撑物。在本例中，模特双手扶握铁柱，身体前倾，左小腿后翘，头部前探，面对镜头露出欢快的笑容。

POSE 7 站姿

人像姿态的控制需要根据模特的外型和气质特点进行选择。当模特的气质和着装具有青春和活力的特点时，可以选择一些相对欢快的人像姿态。模特面对镜头，通过腰部用力向身体的一侧倾斜。为表达少女的腼腆，倾斜一侧的手臂藏于身体后方，而另一只手臂则可以搭配道具或场臂招手的动作。同时模特面向镜头，露齿微笑。

站姿

站姿



POSE 8 站姿

模拟动态的站姿在站姿动作中占有一席之地。在本例中，模特双腿交叉，一前一后，模拟行进中的姿态，同时身体重心前倾。利用裙装的特性，模特手臂张开，双手捏住裙摆，头部向一侧倾斜，面露欢快表情。这种姿态有舞姿的特性，多用于表现青春、可爱的少女，表达一种自信、阳光的视觉意味。

POSE 9 坐姿

坐姿的控制有一定难度，这里从席地而坐的坐姿谈起。对于坐姿的控制，最重要的技术环节是腿部动作的控制。双腿在画面中不能与摄影师的拍摄方向平行，否则会显得短粗。本例中采用向一侧倾斜且交叉的方式处理腿部的姿态，同时双腿的膝关节高低有别。模特一只手自然地搭在膝盖上，画面效果自然和谐。

坐姿

坐姿

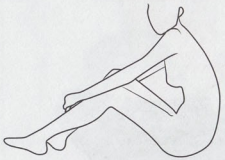
POSE 10 坐姿

席地而坐的另一种较为常见的腿部姿态，就是采用“一休哥”打坐的腿部动作。身体正对镜头，双脚交叉，两膝高度基本一致。这种姿态会使模特的下半身显得较为死板，不利于表现女性的温柔和活泼，因此对于模特的神态表情和上半身的姿态控制就要多做文章。本例中模特双手高举、翻腕相握，头部靠于左上臂，闭眼微笑，显得慵懒而舒展。

POSE 11 坐姿

从侧面拍摄在球场内席地而坐的模特，相比正面的拍摄角度，侧拍更加简单、平实，模特的双腿可以采用弯曲和舒展平放两种方式。其中，前一种方式更易于表现模特腿部的纤细和修长。模特的手部姿态可以采用向后撑地和向前抱腿两种姿态，前一种方式更加含蓄，而后一种方式则更加舒展开放。

坐姿



坐姿

POSE 12 坐姿

使用广角镜头从正面高位拍摄在草地上席地而坐的模特。与简单的正面拍摄相比，这种拍摄方法更利于利用广角镜头的透视特性拉长模特的腿部。同时，模特的双臂向后撑地，身体更加舒展放松。这种姿态的另一个创新是模特的一条腿曲膝叠放在另一条腿上，这种不对称的坐姿显得更加自然、真实。

POSE 13 坐姿

席地而坐的姿态主要在影棚和草地上拍摄时应用，而最常见的坐姿还是坐在台阶、平台、座椅上的平坐方式。这种坐姿的最佳拍摄角度是侧面，因为正面拍摄时身体没有姿态的曲线变化，过于平淡。侧面拍摄平坐坐姿时，有以下要点：首先，模特不能完全坐进“座椅”内，而是要尽量前倾，这样模特的腿部会显得更纤细、修长。同时，模特可以尝试将小腿一前一后放置，使人物姿态具有立体感。

坐姿

坐姿

POSE 14 坐姿

正面拍摄平坐在台阶上的模特时，为了避免僵硬的身体姿态使画面过于平淡，要特别注意模特身姿的变化。本例中，模特坐在台阶上正视镜头，双腿膝部靠拢，小腿向两侧伸展，使僵直的坐姿立刻自然生动。同时模特身体前倾，显得活力热情。双手搭在小腿上，一高一低，避免画面的对称。

POSE 15 蹲姿

蹲姿在人像摄影中应用的机会并不多，其中最常见的是侧面拍摄蹲姿。在蹲姿的控制上，重点在于膝关节位置的变化和手臂的动作设计。本例中，模特的双膝位置一高一低。相比全蹲而言，这种半蹲的姿态显得更加从容、洒脱。模特的左臂搭在左膝上，右臂自然伸展，视线不直视镜头，显得独立而自信。

蹲姿

跪姿

POSE 16 跪姿

模特的跪姿并不常见，但偶尔使用往往效果颇佳。跪姿主要从正面来表现，摄影师同样需要放低拍摄角度，蹲下或干脆坐在地上拍摄。跪姿在更多地用于表现一种温柔可人、小鸟依人的女性形象。模特双膝并拢，手部放在膝盖或大腿上，挺胸耸肩，头部微倾，面部自然微笑。

POSE 17 躺姿

在草地中拍摄人像写真，最大的优势就是可以使模特的姿态变化丰富。其中，趴在草地上的俏皮姿势较少出现。本例中，模特双脚后翘交叉，生动可爱。双臂肘关节支撑地面，一只手托住下巴，头部侧倾。在拍摄角度方面，摄影师也选择了易于表现模特面部和身体曲线的侧前方低角度。如果从正侧面拍摄，模特的面部就难以更好地表现了。

躺姿

POSE 18 躺姿

躺姿的拍摄角度分为高位拍摄和侧面拍摄两种，其中侧面拍摄时的模特姿态又分为两种，一种是身体平躺，一种是身体侧卧。本例中，模特的躺姿通过吊床的形态和摄影师的拍摄角度呈现出优美的曲线。躺姿时模特可选择的动作较少，因此躺姿的变化较少。本例中，模特利用手部的变化来传达情绪。

躺姿

POSE 19 躺姿

本例中，模特半躺在海边的躺椅上。模特采用了侧卧的方式，左手撑住头部，膝盖随躺椅的结构呈现弯曲的形态。右手搭在左膝上，面部朝向侧前方，视线遥望远方。这一特殊的躺姿显然是利用了具有姿态引导性的躺椅来实现的，但其中手臂支撑头部的动作也可以拓展到其他躺姿中，使模特显得理智、独立、自信。

躺姿

手部姿态

POSE 20 手部姿态

人像摄影中对模特姿态影响最大的当属手臂的动作，因为双腿在更多的时候要担负支撑身体的重任。模特的手臂姿态变化丰富，当侧面拍摄人像写真时，近侧的手臂是塑造姿态的点睛之笔。本例中，摄影师通过角度变换使模特的身形在画面中倾斜。模特伸手指向镜头，传达一种交流、挑战、俏皮的视觉意味。

POSE 21 手部姿态

模特的手部姿态往往可以传递一种视觉语言。本例中，模特背靠柱子站立，身体及头部微倾，左臂自然下垂，而右手则半掩面部，传达一种随意、娇羞、含蓄的感觉。摄影师在引导模特手部的姿态时要注意手指的细节，通过拍摄角度的控制使手指自然微曲，从而显得更加修长。

手部姿态

手部姿态

POSE 22 手部姿态

手臂后扬，手指轻抚秀发的造型多用于表现青春、阳光、动感的人像写真题材中。女性一般都有用手指缕头发的习惯，这种动作在不经意间显得自然而随意。摄影师在引导模特的姿态时，一定要让这种姿态处于动态运行中，采用抓拍的方式才能捕捉到真实的画面，让照片显得更加生动。

POSE 23 手部姿态

当模特的前方有遮挡物（如家具、课桌、矮墙等等）可以倚靠时，摄影师可以引导模特用双手托住下巴，做出一种乖巧、文静、专注的造型。这种姿态的要点在于模特的眼睛要会说话，要通过眼神来传达各种不同的视觉信息。同时，托住面部的双手也可以起到修饰模特脸型的作用。

手部姿态

手部姿态

POSE 24 手部姿态

双手在胸前合十，十指交叉，可以传达一种虔诚、安宁和憧憬的视觉感受。这种姿势的控制要点在于模特的双手要放松，不可真正握紧。同时手指上扬，使手部造型更加精致。手臂向两边放松下垂，不能向前伸探。另外，模特的表情可以选择低头闭目、抬头闭目以及自然微笑等等，以传递不同的视觉感受。

POSE 25 手部姿态

身体前倾、手臂向前伸探、手指轻握腿部的造型非常生动，这种造型需要摄影师从低角度拍摄，以表现模特曼妙的身材以及十足的亲和力。这种姿态的控制要点在于模特的身体重心。虽然身体前倾，但重心不能过度前移，否则会使画面具有压迫感。手臂自然下垂，不能完全靠手臂支撑身体重心，否则肩部的形态会很难看。因此，挺胸、耸肩是这种姿态的要点所在。

手部姿态

手部姿态

POSE 26 手部姿态

双臂展开、一高一低的造型非常富有诗意。这种姿态可以结合模特自然走动的身姿一同展现，从而使人物整体造型更加丰满。实践中，摄影师可以在一定距离外抓拍走动的模特，而模特则要模拟走钢丝的感觉，身体重心侧倾，同时手臂张开。也可在模特的手中增加一些道具，从而在构图和画面平衡方面得到更好的效果。

POSE 27 手部姿态

身体侧对镜头，手臂扬起，一高一低，双手指向天空的姿态是人像摄影中典型的舞蹈造型。这种造型对于模特而言具有一定的难度，需要模特具有舞蹈的基本功。这种姿态多配合特殊的服装或拍摄环境，以展现一种极富舞台感的风情。为了达到自然的效果，摄影师也应在动态中抓拍自然的瞬间。

手部姿态

手部姿态

POSE 28 手部姿态

一手撑腰、一手轻抚头部的造型非常常见，这种姿态使人物的双臂自然弯曲且不对称，从而使人物显得自信而洒脱。同时，由于腰部的支撑以及另一支手臂的向后展开，模特可以更好地收腰，挺胸以展现曼妙的身材。为了更好地表现模特的立体感，摄影师多从侧前角度拍摄。

POSE 29 手部姿态

在人像写真摄影中，一些饰品、道具往往可以与人物手臂完成一些巧妙的互动，以表现俏皮、可爱的感觉。本例中，模特身体前倾，头部大幅度侧倾，笑容灿烂。同时模特双臂展开，双手握住毛线帽的两侧，并尽量向两侧拉伸，从而使动作姿态更加舒展。这种姿态都是根据不同的道具临场发挥，摄影师需要有足够的观察力和创造力。

手部姿态

手部姿态

POSE 30 手部姿态

和前面倚靠支撑物的站姿相同，本例中模特同样身体前倾，倚靠铁柱，不过本例中模特的手部姿态更加动人。人物的双臂双手在姿态控制中要把握不规则、舒展、平衡且生动的要素。本例中模特左臂上扬，左手自然地放在额头上，右手则轻扶铁柱，双手双臂的姿态生动且相互呼应，手指自然舒展，显得修长而美丽。

结语

出色的人像照片胜在“神”而不在于“形”，因此，人像模特的POSE本应毫无定式，而摄影师对于模特自然状态的把握和神态的抓取，才是成功作品诞生的关键。作者并不提倡一定之规，也不建议一味模仿其他作品中的人物姿态。话虽如此，但凡事都有学习、领悟、提高的过程，编辑此册的目的，仅仅是希望给那些面对模特时找不到头绪的初学者一些启示，毕竟POSE和POSE之间往往相互关联。只有掌握了一些基本的规律，才能发挥想象，衍生出更多有创意的人物姿态。

在人像拍摄中，摄影师对于模特的引导是否成功其实就在于一个“度”的把握。僵硬的摆拍是第一阶段，敏锐地察觉模特的独特气质、有选择地将其特有的美感通过姿态发挥出来，是第二阶段。在此基础之上，摄影师设定一种情绪、一种表达方式，让模特自由发挥，而自己仅作为旁观者和记录者存在，这才是出色的人像摄影师所应达到的水准和境界。